

Hubungan Resiliensi dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Junior Bulutangkis Sektor Tunggal Indonesia

Christian Pratama Budiman & Afif Kurniawan
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Tekanan kompetitif merupakan tantangan psikologis yang umum dialami oleh atlet junior, khususnya pada cabang olahraga individu seperti bulutangkis sektor tunggal. Salah satu faktor psikologis yang diyakini berperan dalam membantu atlet menghadapi tekanan tersebut adalah resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara resiliensi dan competitive anxiety pada atlet junior bulutangkis sektor tunggal di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 122 atlet junior putra dan putri berusia 13–19 tahun yang aktif mengikuti kompetisi tingkat nasional, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Resiliensi diukur menggunakan Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25), sedangkan competitive anxiety diukur menggunakan Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised versi Indonesia (CSAI-2R ID). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $\rho = -0,096$ dengan $p = 0,294$, yang mengindikasikan hubungan negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan antara resiliensi dan competitive anxiety. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi belum tentu berhubungan langsung dengan tingkat kecemasan kompetitif pada atlet junior, sehingga competitive anxiety kemungkinan dipengaruhi oleh faktor psikologis dan kontekstual lainnya.

Kata kunci: (resiliensi, competitive anxiety, atlet junior, bulutangkis sektor tunggal)

ABSTRACT

Competitive pressure is a common psychological challenge experienced by junior athletes, particularly in individual sports such as singles badminton. One psychological factor believed to help athletes cope with such pressure is resilience. This study aimed to examine the relationship between resilience and competitive anxiety among junior singles badminton athletes in Indonesia. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants consisted of 122 male and female junior athletes aged 13–19 years who actively competed at the national level, selected using purposive sampling. Resilience was measured using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25), while competitive anxiety was assessed using the Indonesian version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R ID). Data were analyzed using Spearman's rank correlation due to non-normal data distribution. The results showed a correlation coefficient of $\rho = -0.096$ with a significance value of $p = 0.294$, indicating a very weak and non-significant negative relationship between resilience and competitive anxiety. These findings suggest that resilience may not be directly associated with competitive anxiety among junior athletes, and that competitive anxiety is likely influenced by other psychological and contextual factors.

Keyword: (resilience, competitive anxiety, junior athletes, singles badminton)

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga unggulan di Indonesia yang memiliki nilai historis, kultural, dan prestasi yang kuat di tingkat internasional. Sejak pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade pada tahun 1992, bulutangkis secara konsisten menjadi penyumbang medali bagi Indonesia dan menjadi simbol keberhasilan olahraga nasional. Tradisi prestasi tersebut mendorong sistem pembinaan atlet yang semakin kompetitif dan terstruktur, mulai dari usia dini hingga tingkat elite. Namun, di balik pencapaian tersebut, atlet bulutangkis Indonesia juga dihadapkan pada tuntutan performa yang tinggi dan tekanan psikologis yang semakin kompleks, khususnya pada level junior.

Atlet junior berada pada fase perkembangan remaja yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang signifikan. Pada fase ini, individu masih berada dalam proses pembentukan identitas diri, regulasi emosi yang belum stabil, serta sensitivitas yang tinggi terhadap evaluasi sosial dan kegagalan. Dalam konteks olahraga prestasi, kondisi perkembangan tersebut membuat atlet junior lebih rentan mengalami tekanan mental dibandingkan atlet senior. Tekanan ini muncul tidak hanya dari tuntutan latihan dan kompetisi, tetapi juga dari ekspektasi pelatih, orang tua, institusi olahraga, serta harapan publik terhadap keberhasilan atlet.

Tekanan kompetitif tersebut termanifestasi dalam bentuk *competitive anxiety*, yaitu respons emosional negatif berupa kekhawatiran, ketegangan, dan aktivasi fisiologis yang meningkat menjelang maupun selama pertandingan. *Competitive anxiety* telah lama diidentifikasi sebagai faktor psikologis yang berpotensi menghambat performa atlet, terutama pada cabang olahraga individu. Dalam olahraga individu seperti bulutangkis sektor tunggal, seluruh tanggung jawab performa dan hasil pertandingan berada pada satu individu tanpa adanya dukungan langsung dari pasangan bermain. Kondisi ini membuat atlet sektor tunggal menghadapi beban psikologis yang lebih besar dibandingkan atlet sektor ganda, sehingga risiko munculnya kecemasan kompetitif menjadi lebih tinggi.

Bagi atlet junior bulutangkis sektor tunggal, *competitive anxiety* dapat berdampak signifikan terhadap kualitas performa. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, memicu kesalahan teknis, serta menghambat pengambilan keputusan secara efektif di lapangan. Apabila kondisi ini berlangsung secara berulang, atlet berisiko mengalami penurunan performa jangka panjang, kehilangan motivasi, bahkan *burnout*. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang berperan dalam mengelola kecemasan kompetitif menjadi aspek penting dalam pembinaan atlet junior.

Salah satu faktor psikologis yang diyakini memiliki peran protektif terhadap tekanan kompetitif adalah resiliensi. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali secara positif ketika menghadapi tekanan, kegagalan, atau situasi penuh tantangan. Dalam konteks olahraga, resiliensi memungkinkan atlet untuk memaknai tekanan kompetisi sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri atau kemampuan diri. Atlet yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, mempertahankan fokus, serta tetap berfungsi optimal di bawah tekanan.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan dengan berbagai indikator kesehatan mental dan performa atlet, seperti regulasi emosi yang lebih baik, stres yang lebih rendah, dan kemampuan bangkit dari kegagalan. Secara teoritis, resiliensi diperkirakan berperan dalam

menurunkan tingkat *competitive anxiety* dengan membantu atlet mengembangkan strategi koping yang adaptif. Namun, temuan empiris terkait hubungan antara resiliensi dan *competitive anxiety*, khususnya pada atlet junior, masih menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Beberapa penelitian menemukan hubungan negatif yang signifikan, sementara penelitian lain menunjukkan bahwa resiliensi tidak selalu berkaitan langsung dengan kecemasan kompetitif.

Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai aspek psikologis atlet junior bulutangkis masih relatif terbatas, terutama yang secara spesifik mengkaji sektor tunggal. Padahal, karakteristik psikologis atlet junior Indonesia dapat dipengaruhi oleh faktor budaya, sistem pembinaan, serta dinamika relasi antara atlet, pelatih, dan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris yang mampu memberikan gambaran lebih jelas mengenai peran resiliensi dalam kaitannya dengan *competitive anxiety* pada atlet junior bulutangkis sektor tunggal Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara resiliensi dan *competitive anxiety* pada atlet junior bulutangkis sektor tunggal di Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya dalam memahami dinamika psikologis atlet junior, serta menjadi dasar bagi perancangan program pembinaan mental atlet yang lebih komprehensif dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

METODE

Design Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei. Desain survei dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati hubungan antara variabel resiliensi dan *competitive anxiety* tanpa melakukan manipulasi atau intervensi. Metode ini cocok digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian yang bersifat prediktif. Penelitian ini dilakukan secara *cross-sectional*, yaitu pengambilan data pada satu waktu tertentu.

Partisipan

Partisipan penelitian adalah atlet bulutangkis sektor tunggal putra dan putri berusia 13–19 tahun yang aktif mengikuti kejuaraan resmi tingkat nasional. Partisipan direkrut menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia, sektor pertandingan, dan keaktifan dalam kompetisi.

Pengukuran

Resiliensi diukur menggunakan *Connor–Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) yang terdiri dari 25 item dengan skala Likert. *Competitive anxiety* diukur menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* versi Indonesia (CSAI-2R ID) yang mengukur dimensi kecemasan kognitif dan somatik.

Analisis Data

Analisis data meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, uji asumsi (normalitas dan linearitas), serta uji korelasi untuk menguji hubungan antara resiliensi dan *competitive anxiety*.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat resiliensi dan *competitive anxiety* pada atlet junior bulutangkis sektor tunggal. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum atlet berada pada kategori resiliensi sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul selama proses latihan maupun kompetisi.

Tingkat *competitive anxiety* pada atlet junior bulutangkis sektor tunggal berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif merupakan respons psikologis yang cukup umum dialami atlet junior menjelang maupun selama pertandingan, namun belum berada pada tingkat yang mengganggu secara ekstrem. Variasi skor pada kedua variabel menunjukkan adanya perbedaan karakteristik psikologis antar atlet.

Analisis Hasil Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis korelasi, data penelitian terlebih dahulu diuji untuk memastikan terpenuhinya asumsi-asumsi statistik yang diperlukan. Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui apakah data memenuhi syarat penggunaan analisis statistik parametrik, yaitu normalitas dan linearitas hubungan antar variabel. Hasil uji asumsi secara umum menunjukkan bahwa data resiliensi dan *competitive anxiety* memenuhi kriteria untuk dilakukan analisis lanjutan menggunakan uji korelasi parametrik.

Analisis Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data resiliensi dan *competitive anxiety* mengikuti distribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi yang menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

Analisis Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel resiliensi dan *competitive anxiety* bersifat linear. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dan *competitive anxiety* memenuhi asumsi linearitas. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan pada variabel resiliensi memiliki pola hubungan yang linear dengan perubahan pada variabel *competitive anxiety*.

Analisis Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antara resiliensi dan *competitive anxiety* pada atlet junior bulutangkis sektor tunggal. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *competitive anxiety*. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang dimiliki atlet tidak berkaitan secara langsung dengan tingkat kecemasan kompetitif yang dialami.

Tidak signifikannya hubungan antara kedua variabel mengindikasikan bahwa *competitive anxiety* pada atlet junior bulutangkis sektor tunggal kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar resiliensi, seperti pengalaman bertanding, tekanan eksternal, dukungan sosial, serta karakteristik perkembangan psikologis atlet.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *competitive anxiety*. Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan negatif antara kedua variabel. Salah satu kemungkinan penjelasan adalah karakteristik perkembangan psikologis atlet junior yang masih labil, sehingga resiliensi yang dimiliki belum terinternalisasi secara optimal dalam situasi kompetitif.

Selain itu, *competitive anxiety* pada atlet junior kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor situasional seperti pengalaman bertanding, tekanan dari pelatih dan orang tua, serta ekspektasi lingkungan. Atlet dengan resiliensi tinggi sekalipun masih dapat mengalami kecemasan apabila menghadapi situasi kompetisi yang dipersepsikan sebagai ancaman.

Temuan ini menegaskan bahwa pembinaan mental atlet junior tidak dapat hanya berfokus pada penguatan resiliensi individu, tetapi juga perlu mempertimbangkan faktor kontekstual seperti iklim kepelatihan, dukungan sosial, dan edukasi psikologis yang sesuai dengan tahap perkembangan atlet.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *competitive anxiety* pada atlet junior bulutangkis sektor tunggal Indonesia. Hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat kecemasan kompetitif pada atlet junior. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berperan dalam *competitive anxiety* serta menggunakan pendekatan longitudinal atau intervensi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMAKASI

Terima kasih penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nya penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan penulis terhadap dukungannya yang berperan penting dalam menyelesaikan artikel ini dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Afif Kurniawan M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan penelitian hingga penulisan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan kepada seluruh partisipan remaja yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi instrument penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Christian Pratama Budiman dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aditya, L. (2021, August 2). 8 pebulutangkis Indonesia peraih emas Olimpiade. *DetikSport*.
- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan uji kenormalan dengan Kolmogorov–Smirnov, Anderson–Darling, dan Shapiro–Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 11–19.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bulu tangkis Indonesia dan 21 medali Olimpiade. (2025, December 16).

- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised CSAI-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4), 519–533.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE.
- Fedi, A. (2018). [Judul tidak tersedia dalam naskah].
- Fedi, S. (2018). Memahami karakter data penelitian dengan mengamati koefisien skewness dan kurtosis. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 10(2), 137–273.
- Firdaus, F. (2021, August 2). Daftar juara badminton Olimpiade asal Indonesia hingga Greysia–Apri. *Tirto.id*.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2014). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 19(1), 12–23.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). Bouncing back from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335.
- Gillet, N., & Vallerand, R. J. (2016). On the role of autonomy support on athletes' motivation and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 89–97.
- Gotwals, J. K., & Dunn, J. G. H. (2009). A multi-sample investigation of perfectionism and anxiety in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 143–159.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2004). Competitive anxiety research: Past, present and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 325–339.
- Hawkins, D. (1980). *Identification of outliers*. Chapman & Hall.
- Hidayat, R. (2021). [Judul tidak tersedia dalam naskah].
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Irfan, A. (2013). *Uji korelasional*.

- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478.
- Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress and performance in sport. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 247–276). Wiley.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2015). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Morgan, P., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Understanding team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549–559.
- Nezhad, M. A. M., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 5, 757–763.
- PBSI. (2019, December 19). Inilah susunan atlet pelatnas PBSI 2020. *Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia*.
- Putra, S., & Guntoro, B. (n.d.). Adaptasi Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) versi Indonesia.
- Putri, W. A. (2024). Analisis regresi robust M-estimator untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi lama studi mahasiswa S1 Statistika FMIPA Universitas Lambung Mangkurat. *RAGAM: Journal of Statistics & Its Application*, 3(1), 69–82.
- Rafiq, M., & Rafique, W. (2020). Relationship between resilience and competitive anxiety among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 51(2), 160–175.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor*. Broadway Books.
- Ri, K. (n.d.). Kemenpora gunakan big data untuk pantau talenta-talenta atlet di Indonesia.
- Sihombing, dkk. (2022). [Judul tidak tersedia].
- Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., Tsai, J., & Krystal, J. H. (2014). Resilience: An update. *PTSD Research Quarterly*, 25(4), 1–10.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Subhaktiyasa, P. G., Candrawati, S. A. K., Sumaryani, N. P., Sunita, N. W., & Syakur, A. (2025). Penerapan statistik deskriptif: Perspektif kuantitatif dan kualitatif. *Emasains: Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, 14(1), 96–104.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivation in youth sport. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 101–183). Human Kinetics.
- Wicaksono, R. A., Arto, K. S., Mutiara, E., Deliana, M., Lubis, M., & Batubara, J. R. L. (2021).
- Widana, I. W., & Muliani, N. P. L. (2020). *Uji persyaratan analisis*.
- Widhiarso, W. (2010). Catatan pada uji linieritas hubungan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A systematic review of definitions and models. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169.
- Yuniarti, R. (2022). Analisis korelasi pemahaman konsep materi statistika deskriptif dengan kesalahan uji hipotesis deskriptif. *UJMC (Unisda Journal of Mathematics and Computer Science)*, 8(1), 1–10.